

学摄影，
一本就够！

Nikon D800

完全摄影指南

雷剑 / 编著

玩转数码相机
掌握拍摄技法
学会后期修饰



- 全面认识相机，掌握相机的使用与设置
- 学会测光与曝光，拍出曝光准确的照片
- 精通对焦模式与技巧，让照片不再模糊
- 学会实时显示拍摄与视频录制
- 必须掌握的构图技巧、光影常识、色彩知识，让照片立竿见影地充满美感
- 风景、植物、人像、儿童、建筑、夜景、宠物与鸟类、微距摄影全掌握，即学即用
- 简单实用的后期修饰技法，尽在光盘多媒体视频

21小时超长多媒体教学光盘

摄影理念 30 集《摄影大讲堂》教学视频
15 集构图法则教学视频

实拍技巧 28 集风光、建筑、花卉拍摄教学视频

后期处理 80 集 Photoshop CC 教学视频
49 集数码照片修饰教学视频
48 集 Nikon Capture NX2 教学视频

RAW 处理 27 集 Camera RAW 教学视频



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

Nikon D800

完全摄影指南

雷剑 / 编著



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

内 容 提 要

本书从相机使用、摄影理论、实拍技巧三个层面，详细讲解了如何使用Nikon D800相机拍出好照片。其中以较大的篇幅讲解了Nikon D800相机的使用方法与技巧，并在讲解时融入了大量的使用经验，使各位读者能够在学习本书后快速从初学者成长为行家里手。

此外，本书还深入讲解了曝光三要素、对焦模式、快门释放模式、构图美学知识、光影美学知识、色彩美学知识，并展示了包括风光、植物、人像、儿童、建筑、夜景、宠物与鸟类、微距在内的多种常见摄影题材的拍摄技法与思路。

图书在版编目 (CIP) 数据

Nikon D800完全摄影指南 / 雷剑编著. —北京：中国电力出版社，2014.10
ISBN 978-7-5123-6148-5

I . ①N… II . ①雷… III . ①数字照相机—单镜头反光照相机—摄影技术—指南
IV . ①TB86-62 ②J41-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第144565号

中国电力出版社出版、发行

(北京市东城区北京站西街 19 号 100005 <http://www.cepp.sgcc.com.cn>)

北京盛通印刷股份有限公司印刷

各地新华书店经售

*

2014 年 10 月第一版 2014 年 10 月北京第一次印刷

889 毫米 ×1194 毫米 16 开本 16 印张 472 千字

印数 0001—4000 册 定价 69.00 元 (含 1DVD)

敬 告 读 者

本书封底贴有防伪标签，刮开涂层可查询真伪
本书如有印装质量问题，我社发行部负责退换

版 权 专 有 翻 印 必 究

前 言

“工欲善其事，必先利其器。”——孔子（春秋）《论语·卫灵公》

这句话的意思是说，一个做手工或工艺的人，要想把工作做完、做好，应该先将没有的工具准备好，而那些已经有了的工具，也要检查是否合用，并且要能够熟练地运用这些工具。

虽然，孔子的名言至今已经有2000多年，但从目前看来，仍然是一条放之四海而皆准的至理，在摄影这个行业也不例外。

简单地说，如果要拍出好照片，不仅要有好用、够用的摄影器材，而且还要能够熟练地使用摄影器材。这就是孔子的名言对每一个摄影爱好者的启示。

本书的目的正是帮助各位摄影爱好者更深入全面地认识、熟练而又富有技巧地运用手中的相机，拍出好照片。

许多摄影爱好者认为，能够设置P、S、A、M各个曝光模式，能够正确对焦、能够拍出背景虚化的人像，就算是掌握了相机，殊不知这种程度连入门都算不上。

要做到熟练地运用相机，笔者认为最起码能够在不查资料的情况下，正确回答以下10个问题中的8个：

- 1.如何直接拍摄出单色照片？
- 2.如何让竖向持机拍摄的照片在浏览时自动旋转90°？
- 3.自定义白平衡的步骤是什么？
- 4.如何让拍摄出来的每一张照片都偏一点点蓝色或红色？
- 5.如何客观判断拍摄的照片是否过曝？
- 6.如何一键切换测光模式？
- 7.如何客观判读照片的曝光情况？
- 8.动态D-Lighting在什么情况下开启？
- 9.如何更好地利用曝光补偿进行拍摄？
- 10.在未携带三脚架的情况下，如何拍摄出清晰的照片？

这些问题的答案都不复杂，只要认真阅读学习本书，就能够轻松地正确回答这些问题。除讲解关于Nikon D800 相机本身的知识外，本书还深入讲解了曝光三要素、对焦模式、快门驱动模式、构图美学知识、光影美学知识、色彩美学知识，使各位读者在阅读学习后，不仅掌握有关相机的使用方法与技巧，还对摄影基本理论有更深层次的认识。

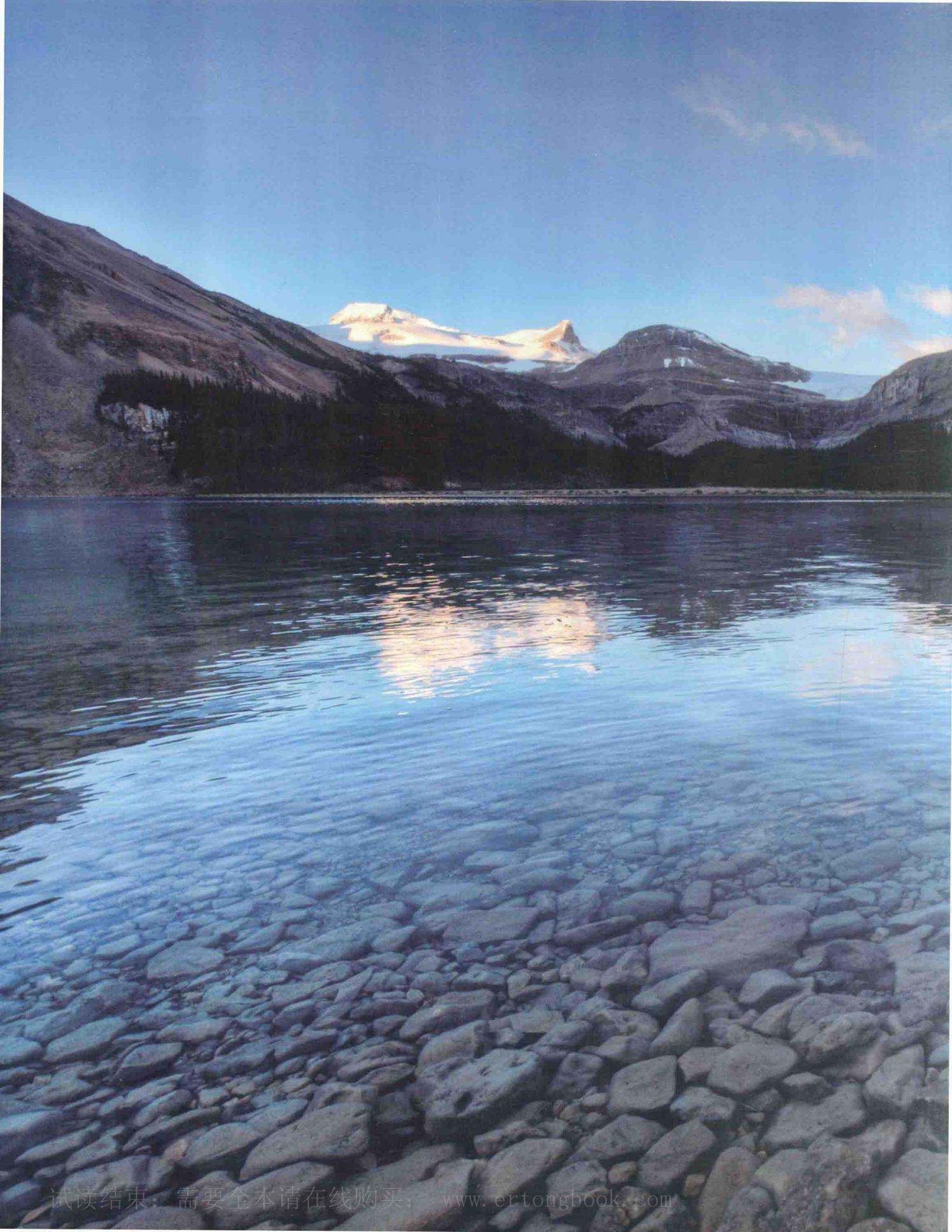
本书的第11~18章，讲解了包括风光、植物、人像、儿童、建筑、夜景、宠物与鸟类、微距在内的多种常见摄影题材的拍摄思路与技法。因为摄影是一种操作、体验性较强的艺术门类，只有针对不同的题材进行反复拍摄练习，才能够真正在练习中掌握相机的使用技巧、理解曝光的原理、掌握拍摄的技法。

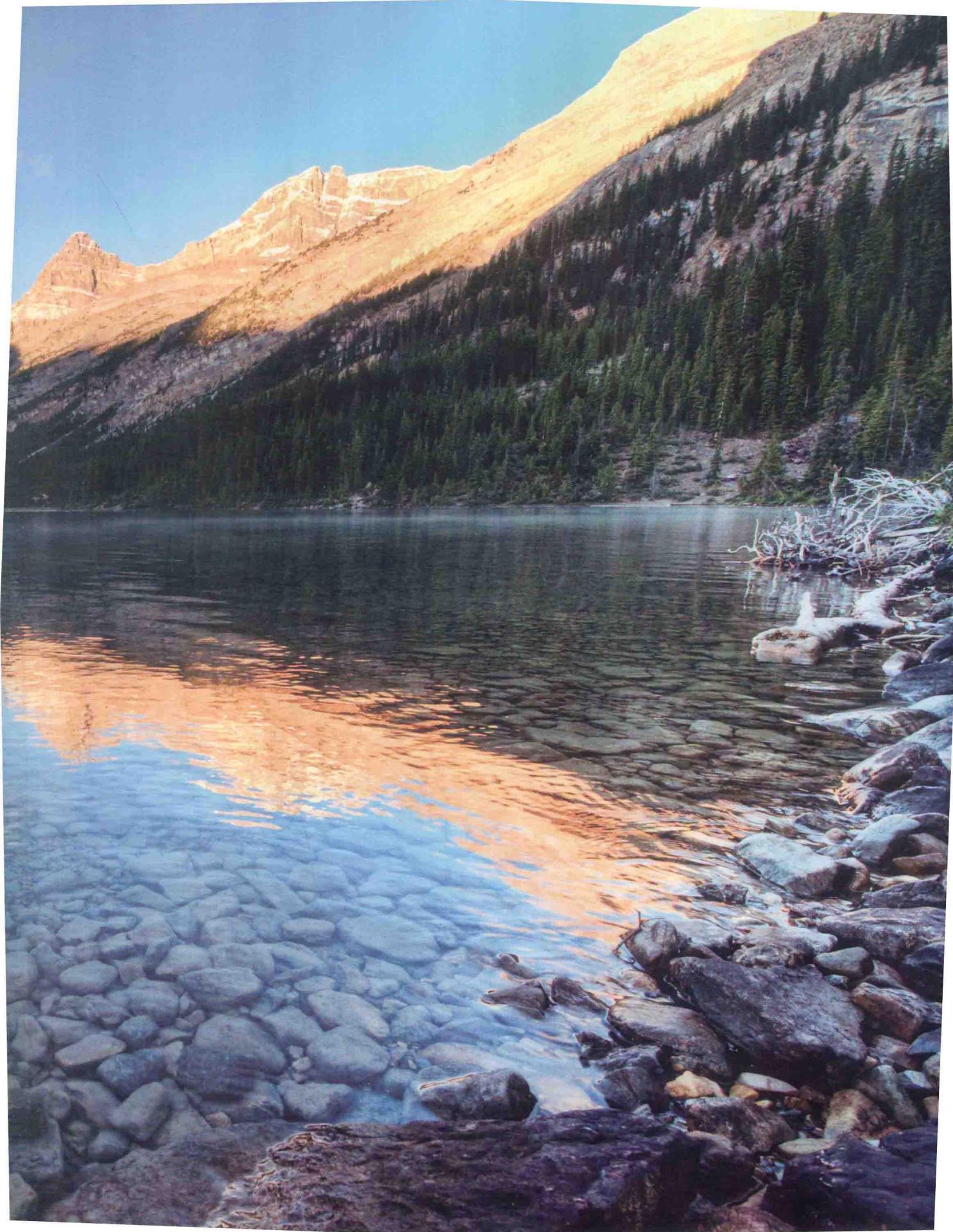
欢迎各位读者加入以下摄影学习交流QQ群：247292794、341699682、190318868。

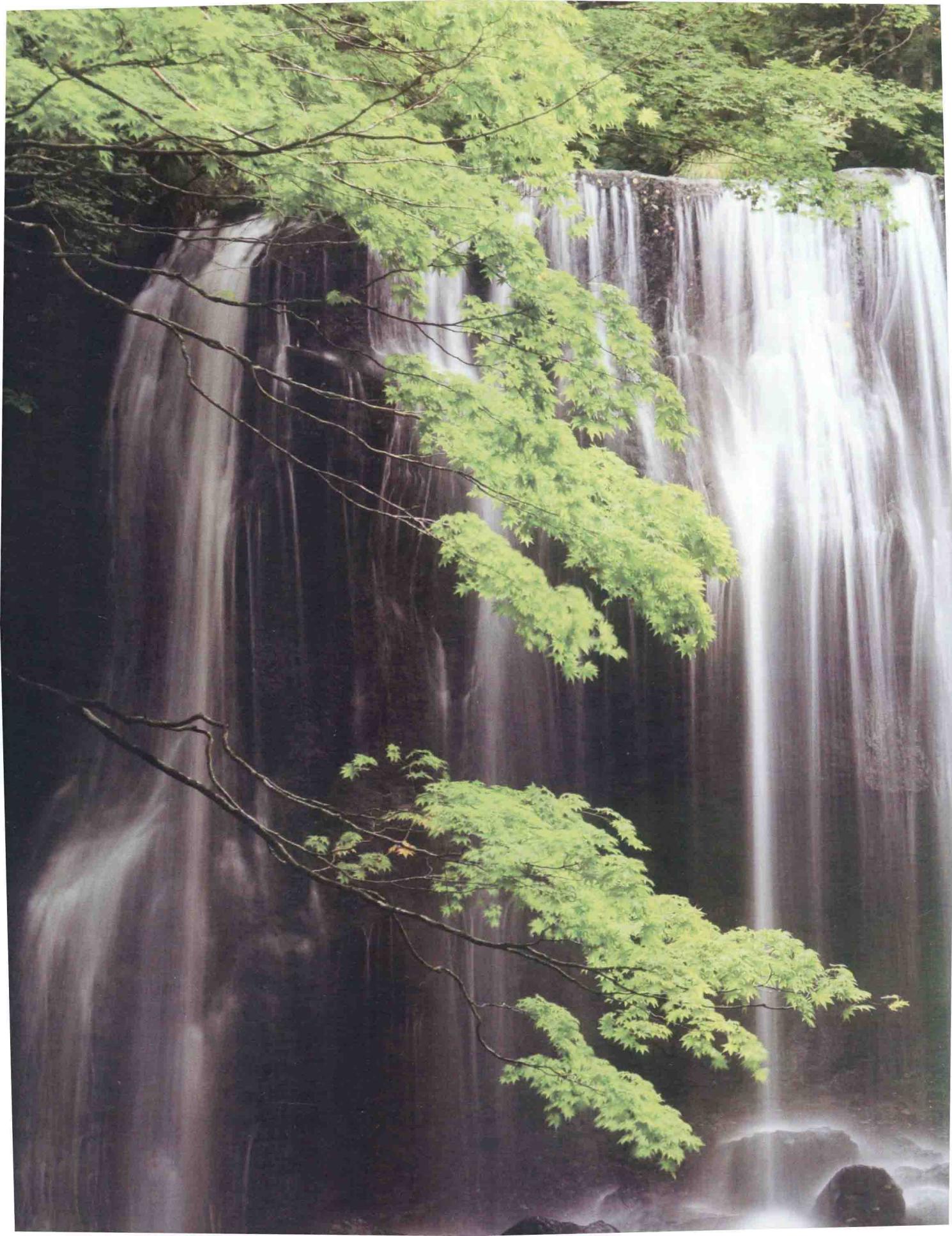
本书是集体劳动的结晶，参与本书编著的还有刘丽娟、杜林、李冉、贾宏亮、史成元、白艳、赵菁、杨茜、陈栋宇、陈炎、金满、李懿晨、赵静、黄磊、袁冬焕、陈文龙、宗宇、徐善军、梁佳佳、邢雅静、陈会文、张建华、孙月、张斌、邢晶晶、秦敬尧、王帆、赵雅静、周丹、吴菊、李方兰、王芬、刘肖、张晶、苑丽丽、左福、范玉婵、刘志伟、邓冰峰、詹曼雪、黄正等。

作者

2014年2月











目录

前言

第1章 Nikon D800 的全局结构及基本操作方法

Nikon D800 相机正面结构.....	2
Nikon D800 相机顶部结构.....	3
Nikon D800 相机背面结构.....	4
Nikon D800 相机侧面结构.....	6
Nikon D800 相机底部结构.....	6
Nikon D800 相机控制面板.....	7
Nikon D800 相机光学取景器.....	8
Nikon D800 相机显示屏参数.....	9
掌握相机的基本使用方法.....	10
Nikon D800 显示屏的基本使用方法	10
Nikon D800 菜单的基本设置方法	11
Nikon D800 控制面板（肩屏）的基本使用方法	12
调整取景器对焦清晰度	12
菜单结构图	13

第2章 播放与拍摄菜单重要功能详解

播放菜单.....	15
删除.....	15
播放显示选项.....	16
旋转至竖直方向.....	17
播放文件夹.....	18
删除之后.....	18
图像查看.....	18
拍摄菜单.....	19
图像品质.....	19
图像尺寸.....	21
JPEG压缩.....	22
设置第二插槽的功能.....	22
NEF (RAW) 记录	23
图像区域.....	24
暗角控制.....	25
自动失真控制.....	25
动态D-Lighting.....	26

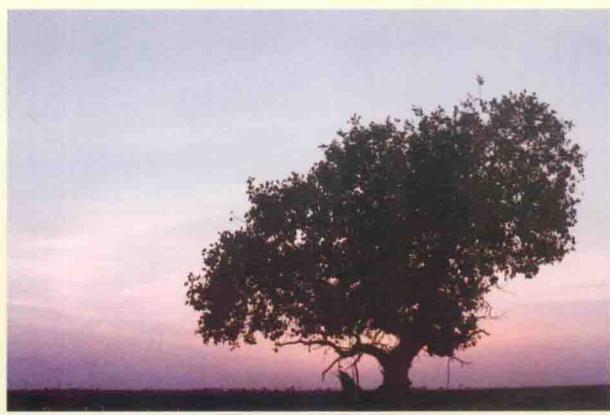
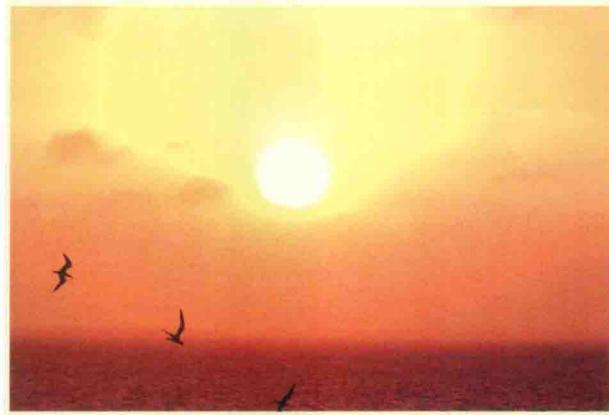
白平衡.....	27
设定优化校准.....	31
管理优化校准.....	34
HDR (高动态范围)	35
多重曝光.....	36
间隔拍摄.....	38

第3章 自定义设定与设定菜单重要功能详解

自定义设定菜单.....	40
自定义设定库.....	40
c: 计时/AE锁定.....	41
d: 拍摄/显示.....	42
e: 包围/闪光.....	43
f: 控制.....	44
设定菜单.....	45
格式化存储卡	45
显示屏亮度	45
电池信息	46
虚拟水平	46
自动旋转图像	47

第4章 获得正确曝光

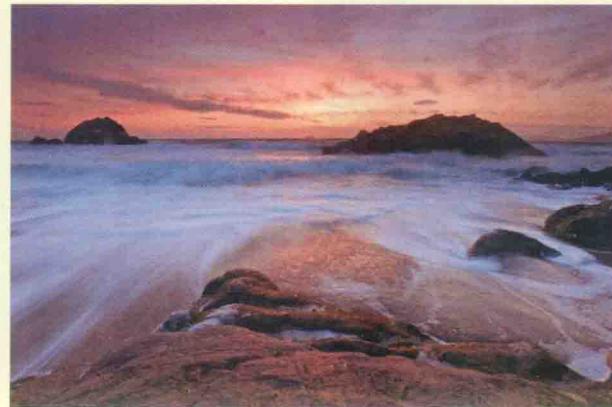
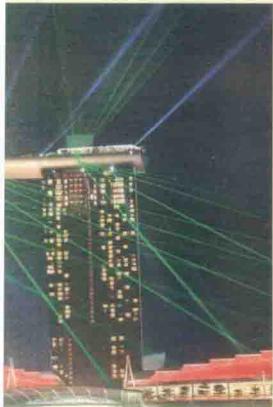
灵活使用曝光模式.....	49
程序自动模式 (P)	49
快门优先模式 (S)	50
光圈优先模式(A)	51
全手动模式 (M)	52
B门曝光模式	53
长时间曝光降噪	54
快门速度.....	55
快门速度的基本概念	55
快门速度与画面亮度	55
快门速度与画面动感	56
光圈.....	57
光圈的基本概念	57
光圈与画面亮度	57
光圈与画面景深	58
快门速度与光圈的关系	58



感光度.....	59	拍摄运动对象应该选择的对焦模式.....	78
感光度基本概念.....	59	连续伺服自动对焦模式（AF-C）.....	78
感光度与画面亮度.....	59	设置锁定跟踪对焦.....	78
感光度与噪点.....	60	设置AF-C模式下快门优先释放方式.....	79
通过拍摄技法解决高感拍摄时噪点多的问题.....	61	利用蜂鸣音提示对焦成功.....	79
利用“高ISO降噪”功能去除噪点.....	62	选择自动对焦区域模式.....	80
自动感光度.....	63	自动对焦区域模式.....	80
曝光补偿.....	64	深入理解动态区域AF.....	81
曝光补偿的基本概念.....	64	控制对焦点工作状态.....	82
曝光补偿对画面亮度的影响.....	64	手选对焦点.....	82
曝光补偿的实现原理.....	64	设置对焦点循环方式.....	83
判断曝光补偿方向.....	65	设置对焦点数量.....	83
拍摄雪景时增加曝光补偿.....	65	拍摄难于自动对焦的对象.....	84
拍摄暗调场景时降低曝光补偿.....	65	针对不同题材选择不同快门释放模式.....	85
使用简易曝光补偿功能快速调整曝光补偿值.....	66	单拍模式（S）.....	85
曝光/闪光补偿步长值.....	66	连拍模式（CL, CH）及其参数控制.....	86
自动包围曝光.....	67	安静快门释放（Q）.....	87
自动包围曝光的功用.....	67	自拍模式（◎）及其参数控制.....	87
用自动包围曝光素材合成高动态HDR照片.....	68	反光板弹起模式（MUP）.....	89
测光模式.....	69		
3D彩色矩阵测光III模式（○）.....	69		
中央重点测光模式（●）.....	70		
点测光模式（■）.....	71		
微调优化曝光.....	72		
一键切换测光模式的技巧.....	73		
利用直方图判断曝光是否正确.....	74		
第5章 对焦与驱动模式			
拍摄静止对象应该选择的对焦模式.....	77		
单次伺服自动对焦模式（AF-S）.....	77		
设置AF-S模式下快门优先释放方式.....	77		
拍摄运动对象应该选择的对焦模式.....	78		
连续伺服自动对焦模式（AF-C）.....	78		
设置锁定跟踪对焦.....	78		
设置AF-C模式下快门优先释放方式.....	79		
利用蜂鸣音提示对焦成功.....	79		
选择自动对焦区域模式.....	80		
自动对焦区域模式.....	80		
深入理解动态区域AF.....	81		
控制对焦点工作状态.....	82		
手选对焦点.....	82		
设置对焦点循环方式.....	83		
设置对焦点数量.....	83		
拍摄难于自动对焦的对象.....	84		
针对不同题材选择不同快门释放模式.....	85		
单拍模式（S）.....	85		
连拍模式（CL, CH）及其参数控制.....	86		
安静快门释放（Q）.....	87		
自拍模式（◎）及其参数控制.....	87		
反光板弹起模式（MUP）.....	89		

第6章 即时取景与视频拍摄

即时取景拍摄功能的用途.....	91
即时取景显示拍摄相关参数查看与设置.....	91
即时取景显示拍摄相关信息.....	91
设置即时取景状态下的自动对焦模式.....	92
选择即时取景状态下的AF区域模式.....	92
调整显示屏亮度.....	92
视频短片的拍摄流程与注意事项.....	93
视频短片菜单重要功能详解.....	94
帧尺寸/帧频.....	94
动画品质.....	94



麦克风.....	94
----------	----

第7章 成为摄影高手必修美学之构图

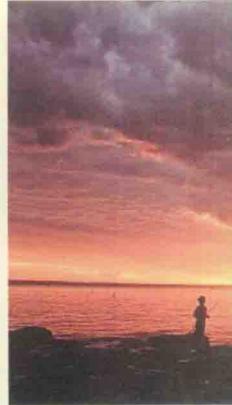
明确构图的两大目的.....	96
构图目的之一——赋予画面形式美感.....	96
构图目的之二——营造画面的兴趣中心.....	96
构图得当的照片通常有对比与节奏.....	97
对比.....	97
节奏.....	97
不同画幅的妙用.....	98
横画幅.....	98
竖画幅.....	98
方画幅.....	99
宽画幅.....	99
认识各个构图要素.....	100
主体.....	100
陪体.....	101
环境.....	101
掌握构图元素.....	102
用点营造画面的视觉中心.....	102
利用线赋予画面形式美感.....	103
找到景物最美的一面.....	103
3种常见水平拍摄视角.....	104
正面.....	104
侧面及斜侧面.....	105
背面.....	105
利用高低视角的变化进行构图.....	106
平视拍摄要注意的问题.....	106
俯视拍摄要注意的问题.....	107
仰视拍摄要注意的问题.....	108
开放式及封闭式构图.....	109

常用构图法则.....	110
-------------	-----

黄金分割法构图.....	110
水平线构图.....	112
垂直线构图.....	113
斜线及对角线构图.....	114
辐射式构图.....	114
L形构图.....	115
对称式构图.....	115
S形构图.....	116
三角形构图.....	117
散点式构图.....	118
框架式构图.....	119
构图的终极技巧——法无定式.....	120

第8章 成为摄影高手必修美学之光影

光线与色温.....	122
直射光与散射光.....	123
直射光.....	123
散射光.....	124
不同时间段自然光的特点.....	125
晨光与夕阳光线.....	125
上午与下午的光线.....	126
中午的光线.....	126
夜晚的光线.....	127
找到最完美的光线方向.....	128
顺光的特点及拍摄时的注意事项.....	129
侧光的特点及拍摄时的注意事项.....	130
前测光的特点及拍摄时的注意事项.....	130
逆光的特点及拍摄时的注意事项.....	131
侧逆光的特点及拍摄时的注意事项.....	131
利用光线塑造不同的画面影调.....	132



高调画面的特点及拍摄时的注意事项	132
低调画面的特点及拍摄时的注意事项	133
中间调画面的特点及拍摄时的注意事项	133

第9章 光影运用技巧

用光线表现细腻、柔软、温婉的感觉	135
用光线表现出坚硬、明快、光洁的感觉	136
用光线表现出气氛	137
用光线表现出物体的立体感	138
用光线表现出物体的质感	139
首选光线——前侧光	139
次选光线——侧光	139
用局域光表现出光影斑驳的效果	140
局域光的几种类型	140
局域光拍摄手法	141

第10章 成为摄影高手必修美学之色彩

光线与色彩	143
曝光量与色彩	143
确立画面色彩的基调	144
运用对比色	145
运用相邻色使画面协调有序	145
画面色彩对画面感情性的影响	146
画面色彩对画面轻重进退的影响	147

第11章 风光摄影

风光摄影的器材运用技巧	149
稳定为先	149
偏振镜在风光摄影中的使用	150
用中灰渐变镜降低明暗反差	151

用摇黑卡的技巧拍摄大光比场景	152
不同焦距镜头在风光摄影中的空间感比较	153
广角镜头	153
中焦镜头	154
长焦镜头	155
风光摄影中逆光运用技巧	156
妥善处理亮暗光比，明确表现重点	156
选择理想的时间	157
关注画面的几个造型	157
使用较暗的背景	157
防止镜头眩光	158
拍摄水域	159
表现画面的纵深感	159
表现水面的宽阔感	160
表现夕阳时分波光粼粼的金色水面	160
表现蜿蜒流转的河流	161
清澈见底的水面	161
飞溅的水花	162
拍出丝绢水流效果	162
表现瀑布或海水的磅礴气势	163
拍摄漂亮的倒影	164
拍摄日出日落	165
获得准确的曝光	165
兼顾天空与地面景物的细节	166
利用长焦镜头将太阳拍得更大	166
用小光圈拍摄太阳的光芒	167
破空而出的霞光	167
拍摄山川	168
用独脚架便于拍摄与行走	168
表现或稳重大气或险峻嶙峋的山体	168
用山体间的V字形表现陡峭的山脉	169
用云雾渲染画面的意境	170



塑造立体感.....	171
在逆光、侧逆光下拍出有漂亮轮廓线的山脉.....	171

第12章 植物摄影

拍摄花卉.....	173
表现大面积的花海.....	173
拍摄花卉特写.....	173
红花需以绿叶配.....	174
用超浅景深突出花朵.....	175
用亮或暗的背景突出花朵.....	176
逆光突出花朵的纹理.....	177
仰拍更显出独特的视觉感受.....	177
拍摄树木.....	178
用逆光拍摄树木独特的轮廓线条美.....	178
以放射式构图拍摄穿透树林的阳光.....	179
表现树叶的半透明感.....	179
拍摄铺满落叶的林间小路.....	180
表现火红的枫叶.....	180

第13章 人像摄影

人像摄影的对焦技巧.....	182
拍出背景虚化人像照片的4个技巧.....	183
增大光圈.....	183
增加焦距.....	183
减少与模特之间的距离.....	183
增大模特与背景的距离.....	183
表现修长的身材拍摄技巧.....	184
运用斜线构图形式.....	184
用仰视角度拍摄.....	184
人像摄影中的景别运用技巧.....	185
用特写景别表现精致的局部.....	185

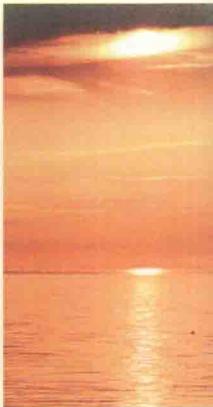
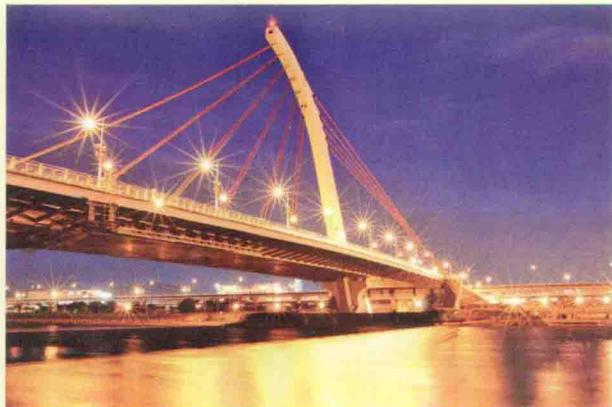
半身人像突出特点.....	186
用全景人像拍好环境人像.....	187
依据景别将人像安排在三分线上.....	188
必须掌握的人像摄影补光技巧.....	189
用反光板进行补光.....	189
利用闪光灯跳闪技巧进行补光.....	190
利用慢速同步拍出色彩浓郁的夜景人像.....	191
用压光技巧拍出色彩浓郁的环境人像.....	192
利用点测光模式表现细腻的皮肤.....	193
塑造眼神光让人像更生动.....	193
侧逆光表现身体形态.....	194

第14章 儿童摄影

使用长焦镜头进行拍摄.....	196
抓拍最生动的表情.....	196
使用高速快门及连拍设置.....	197
采用平视的视角拍摄儿童.....	198
禁用闪光灯以保护儿童的眼睛.....	198
用玩具调动孩子的积极性.....	199
食物的诱惑.....	199
值得记录的五大儿童家庭摄影主题.....	200
眼神.....	200
表情.....	200
身形.....	201
与父母的感情.....	202
兄弟姐妹之间的感情.....	202

第15章 建筑摄影

表现建筑物的内景.....	204
通过对比表现建筑的宏伟规模.....	205



发现建筑中的韵律.....	206
精彩的局部细节	206
合理安排线条使画面有强烈的空间透视感.....	207
表现建筑的轮廓美.....	208
以标新立异的角度进行拍摄.....	209
利用仰视、俯视拍摄纵横交错的立交桥	210

第16章 夜景摄影

拍摄夜景必备的器材与必须掌握的相机设置.....	212
三脚架	212
快门线和遥控器	213
遮光罩	213
反光板弹起	214
使用正确的测光模式	215
使用正确的对焦方法	215
启用长时间曝光降噪功能	216
选择拍摄城市夜景的最佳时间	217
利用水面倒影增加气氛.....	218
拍出漂亮的车流光轨.....	219
利用小光圈拍摄出有点点星光的夜景城市	220
星轨的拍摄方法.....	221
在照片中定格烟火刹那绽放的美丽.....	223
用放射变焦拍摄手法将夜景建筑拍出科幻感.....	225

第17章 宠物与鸟类摄影

宠物摄影.....	227
用高速连拍模式拍摄运动中的宠物	227
在弱光下拍摄要提高感光度	227
散射光表现宠物的皮毛细节	228
逆光表现漂亮的轮廓光	228

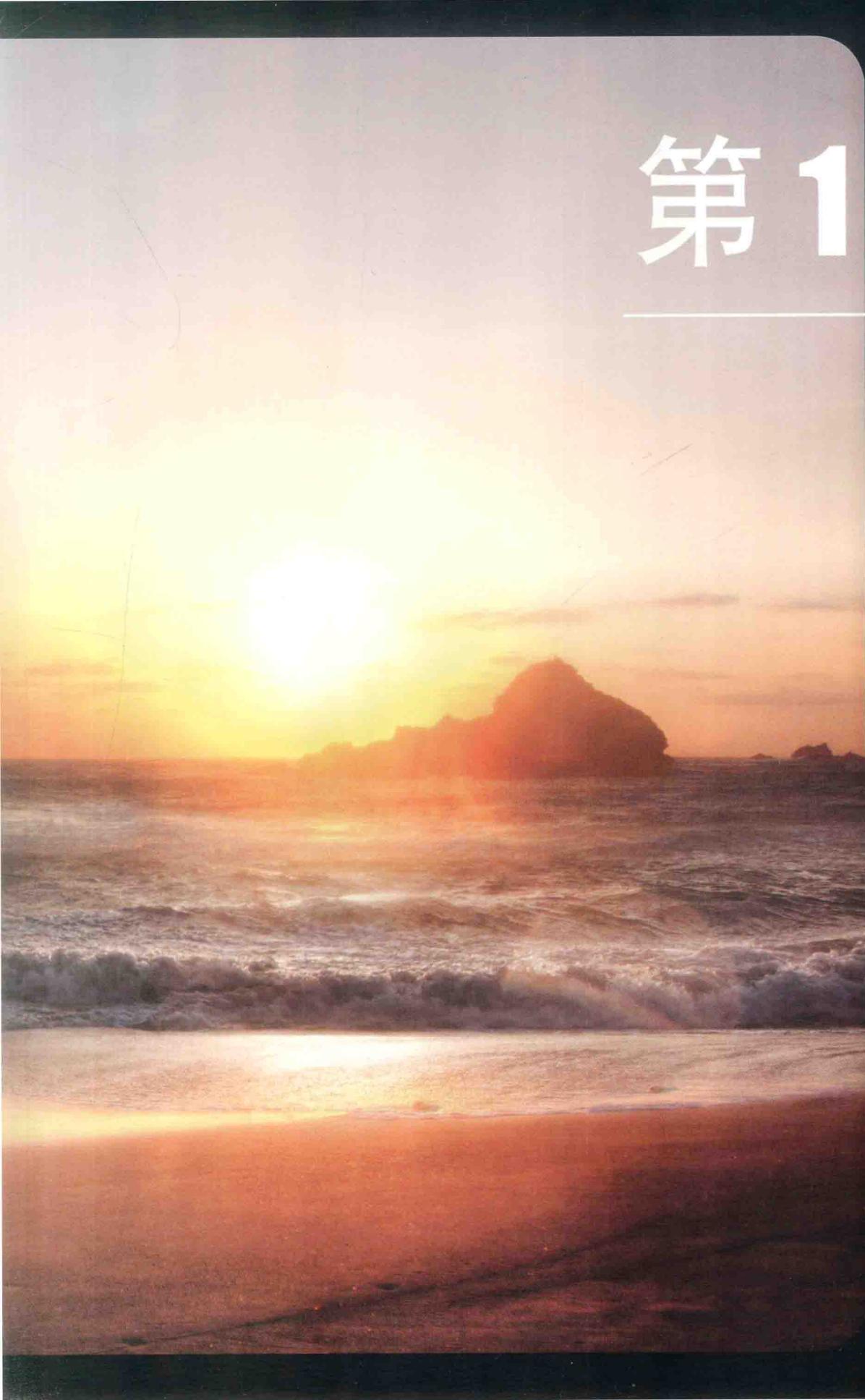
鸟类摄影.....	229
长焦或超长焦镜头是必备利器	229
善用增距镜	230
优先保证快门速度	231
高速连拍以捕捉精彩瞬间	232
中央对焦点更易对焦	232

第18章 微距摄影

微距设备	234
微距镜头	234
长焦镜头	235
近摄镜与近摄延长管	236
环形与双头闪光灯	237
柔光罩	238
三脚架	238
合理控制景深	239
对焦控制	240
自动对焦的技巧	240
手动对焦的技巧	240
利用即时取景功能进行精确拍摄	241
选择合适的焦平面构图	242

第1章

Nikon D800 的全局结构及
基本操作方法



Nikon D800

相机正面结构

副指令拨盘

通过旋转副指令拨盘可以改变光圈、色温的数值，或用于播放照片等

快门释放按钮

半按快门可以开启相机的自动对焦及测光系统，完全按下时即可完成拍摄。当相机处于省电状态时，轻按快门可以恢复工作状态

镜头卡口

尼康数码单反相机采用 AF 卡口，可安装所有此卡口的镜头

Fn功能按钮

此按钮的默认功能为自拍，在“自定义设定”菜单中可将其变更为其他功能

景深预览按钮

按下景深预览按钮，调整镜头到当前的光圈设置，通过取景器可以查看景深

AF 辅助照明器

使用防红眼闪光模式时，此灯会在主闪光前点亮 1s；当设置 2s 或 10s 自拍功能时，此灯会连续闪光进行提示；当拍摄场景的光线较暗时，该灯也会亮起，以辅助对焦

CPU接点

通过 CPU 接点，相机可以识别 CPU 镜头（特别是 G 型和 D 型）

反光板

能够将从镜头进入的光线反射至取景器内，使摄影师能够通过取景器进行取景、对焦

镜头释放按钮

用于拆卸镜头，按下此按钮并旋转镜头的镜筒，可以把镜头从机身上取下来

镜头安装标志

将镜头上的白色标志与机身上的白色标志对齐，旋转镜头即可完成镜头的安装

闪光同步端子盖

可根据需要将同步线连接至同步终端。当热靴上安装有闪光灯组件时，若要进行后帘同步闪光灯摄影，请勿使用同步线连接其他闪光灯组件

10针遥控端子盖

使用 MC-35 GPS 适配线，可将 Garmin GPS 装置连接至相机的十针遥控终端，从而允许记录拍摄照片时相机当前位置的有关信息

